

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



ARANDANOS

Conocimiento de Nutrición

Una taza de Arándanos
Aporta 4 gramos de Fibra.
Red para una California Saludable

ARÁNDANOS
Los arándanos representan casi
el 90% agua
Los Arándanos apoyan la salud
digestión y corazón



Neighborhood House Association

Lunes 2	Martes 3	Miercoles 4	Jueves 5	Viernes 6
GE Cereal Chex, Naranja y Leche 1%	GE Cereal Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1%	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%	Bagel Mini con Queso Crema de Arándanos y Leche 1%	GE Granola con Miel, Pera y Leche 1%
El Famoso Chili de María con Galletas Integrales, Pera, y Leche 1%	Sandwich de Ensalada de Pollo con Curry, Tomate y lechuga, Ensalada California, Naranja y Leche 1%	Ensalada estilo Taco Carne, Frijoles, Lechuga y Elote Rostizado con Pico de Gallo, GE <i>Totopos</i> , Manzana y Leche 1%	Pollo con Arroz Rojo, Ensalada Arcoiris, Melón y Leche 1%	Carne Marroquí, Arroz con <i>Cúrcuma</i> , Ensalada de Espinaca con Arándanos, Naranja y Leche 1%
Queso Cottage con Pasas y Arándanos, Galletas de Canela y Agua*	Sopa de Frijol con Ajo Asado y Romero, Galletas Integrales y Agua*	GE Galleta de Canela y Leche 1%	Licudo de Plátano y Espinaca con Galletas de Canela, y Agua*	Pico de Gallo con GE <i>Totopos</i> y Agua*
Lunes 9	Martes 10	Miercoles 11	Jueves 12	Viernes 13
GE Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	Cereal de Avena, Naranja y Leche 1%	Panecillo Inglés, Queso Crema de Arándanos, Naranja y Leche 1%	GE Cereal Rice Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1%	Granola con Miel, <i>Pera</i> y Leche 1%
Taco de Pollo Asado en Tortilla de Maíz con Pico de Gallo, Frijoles Negros, <i>Ensalada de repollo y Cilantro</i> , <i>Pera</i> y Leche 1%	Carne Sazonada, Arroz Blanco, Ensalada Italiana, Plátano, y Leche 1%	Taco de <i>Carne Deshebrada</i> con Pico de Gallo, GE Tortilla Integral, <i>Pera</i> y Leche 1%	Pasta con Tomato Seco, Pollo con Paprika, Ensalada de Broccoli con Pasas, Pera y Leche 1%	Sándwich de pavo y queso sobre pan integral WGR, sopa de calabacitas, naranja y leche al 1%
Manzana y Leche 1%	Smoothie de Calabaza Galleta de Canela, Manzana y agua	Dip de Frijole Negro con GE <i>Totopos</i> y Agua*	GE Galleta de Canela y Leche 1%	Arroz con Leche 1% y Plátano
Lunes 16	Martes 17	Miercoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Cereal Rice Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	GE Cereal Corn Chex, <i>Manzana</i> y Leche 1%	Panecillo Inglés con Queso Crema de Manzana con Canela y, Melón, Leche 1%	GE Cereal de Avena, Plátano y Leche 1%	GE Cereal de Hojuelas de Trigo, Naranja y Leche 1%
Sándwich de Pavo con Arándanos & Tomate en GE Pan Integral, Crema de Papa, Naranja y Leche 1%	Pasta Rotini a la Bolonesa, <i>Ensalada César</i> , Naranja y Leche 1%	Sopa de Lentejas con GE Pan Multigrano, Ensalada de Espinaca con Arándanos, Melón y Leche 1%	Pasta Pesto con Pollo al Horno, Coliflor con Cúrcuma, Melon y Leche 1%	Taco de Frijol con Pico de Gallo, Ensalada Primavera, Manzana y Leche 1%
Smoothie de Yogurt con Moras y Menta, galletas de Canela y Agua*	Pico de Gallo con GE <i>Totopos</i> y Agua*	Manzana con Mantequilla de Chocolate	GE Galleta de Canela y Leche 1%	Queso Cottage con Hierbas, Galletas Integrales y Agua*
Lunes 23	Martes 24	Miercoles 25	Jueves 26	Viernes 27
GE Cereal Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	Bagel Mini con Queso Crema de, Pera, y Leche 1%		Panecillo Inglés, Queso Crema, Naranja y Leche 1%	GE Cereal Rice Chex, Melon y Leche 1%
Sandwich de Pollo Estilo Salvador, Sopa de Coliflor , Naranja y Leche 1%	Sandwich de Pavo, Ensalada de Papa, Naranja & Leche 1% NS Cerrado		Pollo tostado con Coco, Arroz integral WGR, Ensalada de Espinacas y Arándanos, Pera y Leche al 1%	Sándwich de Roast Beef con Queso Cheddar en Pan Integral, Ensalada Californiana, Plátano y Leche 1% NS Cerrado
Pico de Gallo con GE <i>Totopos</i> y Agua*	Hummus de Camote con Pan de Pita y Agua*		<i>Manzana</i> y Palitos de Queso Mozzarella	Yogurt de Vainilla con GE Granola
Lunes 30	Martes 31	Toddler Accomodations	Externo	
GE Cereal Corn Chex, <i>Pera</i> y Leche 1%	GE Granola, <i>Manzana</i> y Leche 1%			
Pasta Penne con Salsa de Carne Siciliana, <i>Ensalada César</i> , Naranja, y Leche 1%	Sandwich de Pavo, Ensalada de Papa, Naranja & Leche 1% NS Cerrado			
Hummus con Cilantro, <i>Palitos de Zanahoria</i> y Agua*	Queso Cheddar y Galletas de Trigo y Agua*			

2

3

4

5

1